الفصل
الرابع

فعاليات ترويحية

فعاليات الترويح

نظرًا لكون فعاليات الترويح هي فعاليات تدخل ضمن الألعاب الصغيرة والتي هي أساسًا مرتبطة ارتباطًا بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس، وسهولة تعلمها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتي تؤثر بالتالي على مكونات شخصيته.

إن هذه الفعاليات لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات الحركية والاستعدادات البدنية والمواهب الخاصة، فإنها تتيح الفرص أمام جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم بالمشاركة في فعالياتها.

---

* محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ص ٢٣-٢٤ دار المعارف ط٢ ١٩٧٧

بدلالة - كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م.

الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيًا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تُؤدى فراديًا أو زوجيًا أو بالزمر أو جماعيًا، وهي تشمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع.

والألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدى في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضًا تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها. ومن الممكن إجراء بعض التبديل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنويع بعد كل تنفيذ صحيح، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعّب أدواتها، كتغيير شكل الملعب أو ترتيب اللاعبين، أو تغيير خط البداية أو النهاية، أو مسار الجري أو طريقته، واستعمال الأدوات المتوافرة آنيًا، وتبديل الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها.

ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية، ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ أي من الصعب إلى الأصعب، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب.

---

* محمد شاهر شويكاني.... نقلاً عن مراجع للاساتذة :

- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية (دار المعارف، مصر ١٩٧٦).

- بطرس رزق الله، المسابقات والألعاب الصغيرة (دار المعارف، مصر ١٩٧٠).

مميزات الألعاب الصغيرة

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية، لكونها تشكِّل حيزًا كبيرًا في محيط النشاط المدرسي خصوصًا في دروس التربية الرياضية. إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية والإرادية، وتسهم على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الفرد.

ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي : *

١ـ ارتباطها بعناصر المرح والسرور.

٢ـ تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح وجهًا لوجه مع المنافس.

٣ـ تعدد امكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية.

٤ـ إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة.

٥ـ سهولة تعلمها واتقانها في وقت قصير نسبيًا.

٦ـ تسهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد.

٧ـ يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها.

٨ـ يمكن أن تُمارس بجهد معقول أو جهد شديد.

٩ـ متعة لكلا الجنسين.

١٠ـ لا تتطلب تكاليف باهظة.

---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م. نقلاً عن محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية. دار المعارف، الطبعة الثانية ١٩٧٧م، ص ٢٣-٢٤.

تعريف اللعب

عندما تراجع ما كُتب عن اللعب، وما تمَّ حوله من بحوث تجد أن للعب تعريفات عديدة، وعلى الرغم من تعدد هذه التعاريف في الصياغة والمفهوم، فإن جُلَّ هذه التعاريف يربطها خيط مشترك من الصفات وهي : الحركة والنشاط والواقعية.

أما قاموس علم النفس فيعرّف اللعب بأنه نشاط يقوم به البشر بصورة فردية أو جماعية لغرض الاستمتاع دون دافع آخر. وبتحليل مضمون هذا التعريف نستنتج أن اللعب نشاط يُمارس بطريقة فردية وآخرى جماعية

فاللعب من خلال مصطلحات العلوم الإنسانية والاجتماعية هو : اشتراك الفرد في نشاط رياضي أو ترويحي، واللعب قد يكون حرًا، أي يتأتى عن واقع طبيعي، كما قد يكون منظمًا ويسير بموجب القوانين والأنظمة المعترف بها.*١

وهناك من عرَّف اللعب بأنه سلوك، من أجل تفريغ الطاقة الزائدة ومن أجل الترويح فهو توجه ذاتي أو خارجي، يشبع رغبة داخلية باستغلال الطاقة الذهنية والجسمية في نشاط متكامل مكون من سلسلة من الأعمال، ذات مواصفات مهارية، تتسم بالفردية أو الجماعية، لجلب المتع النفسية وإثراء الخبرات في وقت الفراغ. *٢

---

*١ د. محمد محمود الحيلة : الألعاب التربوية وتقنيات انتاجها. دار المسيرة : عمان، طبعة ٥، ٢٠١٠م

*٢ هالة عاشور : الألعاب ووسائل التسلية وأثرها النفسي والتربوي في طفل ما بين السادسة والثانية عشرة، ط ٤، ١٩٩٨م
بدلالة حنورة وعباس ١٩٨٩.

مفهوم اللعب

إن اللعب حاجة من حاجات الطفل الأساسية، ومظهر هام من مظاهر سلوكه، كما إنه استعداد فطري لديه وضرورة من ضروريات حياته.

ويتعلم الطفل عن طريق اللعب أشياء كثيرة عن البيئة المحيط به ويحقق التواصل معها، كما ينمو جسميًا وعقليًا ولغويًا وانفعاليًا واجتماعيًا، ويكسب العديد من المهارات والمعلومات التي تساعده في التكيف النفسي والاجتماعي.

فاللعب ليس مجرد وسيلة لقضاء وقت الفراغ، إنه وسيط تربوي يساهم في نمو الشخصية والصحة النفسية للاطفال، كما أنه وسيلة لتعلم الكثير من المفاهيم العلمية والرياضية واللغوية والدينية، والاجتماعية.

وليس معنى ذلك أن اللعب قليل الفائدة بالنسبة إلى الكبار، بل إنه ضروري لكل إنسان في كل مرحلة من مراحل العمر، إنه البهجة والفرحة والإبداع والانطلاق في عالم جميل خلاب.*١

عليه فإن الألعاب الصغيرة هي مجموعة من أشكال اللعب الحركية، وتعتبر وسيلة من وسائل التربية البدنية يزاولها الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيًا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، وهي تشتمل على عناصر المنافسة والمفاجئة والإبداع. *٢

---

*١ د. حنان عبد الحميد العناني : اللعب عند الأطفال- الأسس النظرية والتطبيقية : دار الفكر، عمان ٢٠١٠م، الطبعة الخامسة.

... محمد شاهر شويكاني نقلاً عن : الموسوعة العربية – دمشق، سورية

*٢ www.arab-ency.com

محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية : دار المعارف، مصر ١٩٧٦.

بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة : دار المعارف، مصر ١٩٧٠..

أهمية اللعب

اللعب مظهر من مظاهر النشاط الإنساني، وظاهرة طبيعية وحاجة أساسية تدفعه إلى العمل والحركة والنشاط، مما يحقق له المتعة والراحة والاستقرار. فاللعب تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة متزنة. ولقد عرَّف بعض الكُتَّاب الرياضيين اللعب بأنه {ظاهرة طبيعية يمارسها الإنسان وجميع الكائنات الحية نتيجة حاجته البدنية والنفسية باعتباره أحد أركان الحياة الأساسية وهو ما نطلق عليه بالرياضة}.

وترجع أهمية اللعب للحقائق التالية : *

١. إن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع اللاعب لمزاولة اللعب، باعتبار أن اللعب ظاهرة طبيعية ونشاط غريزي.

٢. إن الفرد يجد في اللعب فرصته للحركة والنشاط، والتعبير عن النفس بما يحقق له المرح والسرور والسعادة والاستمتاع.

٣. إن الشعور بالسرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل وزيادة الانتاج وذلك عن طريق إعداد وتنظيم برامج اللعب.

٤. إنه يشبع حاجة أساسية للإنسان ووسيلة لاستنفاذ الطاقة الزائدة.

٥. للعب تأثير مباشر في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان وتنميتها وهو الغرض الأساسي للعب المنظم، إذ يساعد اللعب المنظم بقدر وافر في تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة، ويساهم في المساعدة على النمو العقلي والجسمي والخلقي.

٦. له أثره العظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية. فالشخصية المتزنة أساس الطيبة مع الغير. واللعب مع الجماعة سر حياة الإنسان، حيث أن جماعات اللعب تتيح الفرص العديدة والمناسبة لدعم هذه العلاقات الإنسانية السامية.

---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة ١٩٨١. نقلاً عن محمد عادل خطاب : الألعاب الريفية الشعبية. مكتبة الانجلو المصرية ١٩٦٤ ص ١٥– ١٦.

ترويح مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : تحاشي الكرة

العمر : ٩ ـ ١٨ سنة

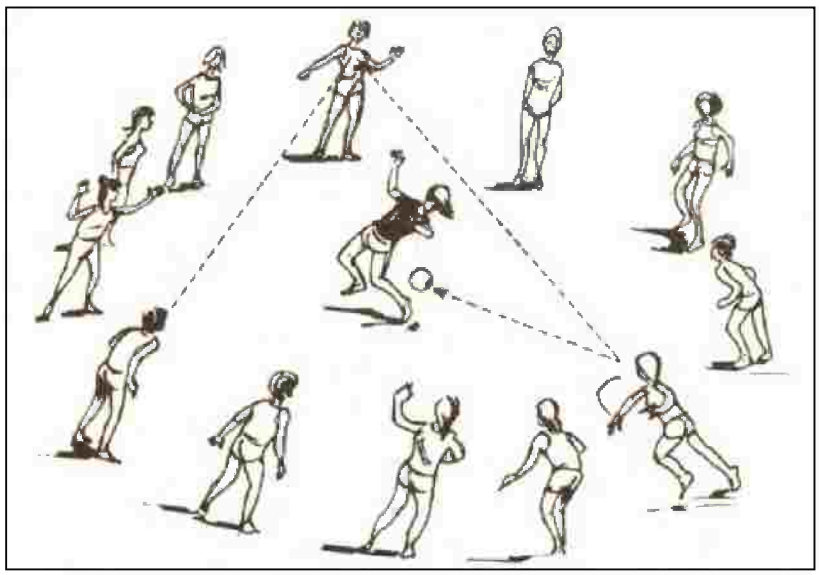
المستلزمات : كرة يد واحدة

التفاصيل : دائرة قطرها ١٠ متر تقريبًا. يقف اللاعبون حول الدائرة، ويقف أحد اللاعبين الذي يقع عليه الاختيار داخل الدائرة ممسكًا بكرة اليد. عند الإشارة... تبدأ اللعبة بأن يناول لاعب الوسط الكرة إلى أحد اللاعبين الواقفين حول الدائرة، ثم يحاول التحرك داخل الدائرة لتحاشي الإصابة بالكرة من قبل اللاعبين، ويجوز أن تتم مناولات بين اللاعبين الهدف منها خداع لاعب الوسط ومن ثم إصابته.

قواعد اللعب : لا يجوز اجتياز خط الدائرة عند التصويب.

لا يحق للاعب الوسط الخروج من الدائرة لتحاشي الإصابة.

اللاعب الذي تصيب كرته لاعب الوسط يحل محله.



---

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ـ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٩ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund

Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 35

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : **اقتناص الشريط**

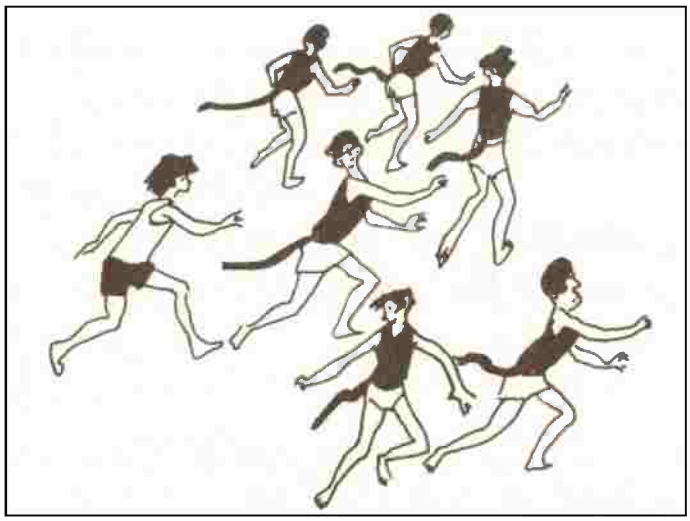
العمر : ٨ – ١٢ سنة

المستلزمات : أشرطة من القماش بعدد ٦، طول الشريط متر واحد.

التفاصيل : فريقان، كل فريق يتكون من ٦ لاعبين، يقف كل فريق على أحد أضلاع مربع طول ضلعه ١٥ مترًا مواجهًا للفريق الآخر، والفريق الذي يخسر القرعة يثبت في سرواله من الخلف شريط القماش، بحيث يُرفع حال مسكه من قبل اللاعب المطارد.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بمطاردة اللاعبين الذين يحملون الأشرطة ومحاولة رفعها من حزامهم أو سراويلهم واللاعب الذي يُرفع شريطه يخرج من اللعب، وإذا تمكن أحد اللاعبين من الاحتفاظ بالشريط لغاية انتهاء الوقت المحدد للعبة يسجل لفريقه نقطة. أما إذا رفعت أشرطة جميع اللاعبين، فيغير اللاعبون أدوارهم. حيث يقوم اللاعب الذي كان يحمل الشريط بدور المطارد.

قواعد اللعب : مدة اللعب دقيقتان – يعتبر الفريق فائزًا إذا جمع أكبر عدد من النقاط - اللاعب الذي يخرج من الملعب أثناء المطاردة يعتبر خاسرًا



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣١١ نقلاً عن: Karl Koch، Laufen، Springen، Warfen in der Grundschule، verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.67.

ترويح مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : اقتناص الكرة

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : كرة قدم

التفاصيل : رسم دائرة قطرها ١٠ أمتار. يقف اللاعبون حول الدائرة، ويقف أحد اللاعبين داخل الدائرة ومهمته اقتناص الكرة. تُعطى كرة قدم لأحد اللاعبين.

عند الإشارة... يبدأ اللاعبون بمناولة الكرة باليد فيما بينهم، ويحاول لاعب الوسط اقتناصها، فإذا نجح في ذلك، فإن اللاعب الذي قنصت كرته يكون هو لاعب الوسط.

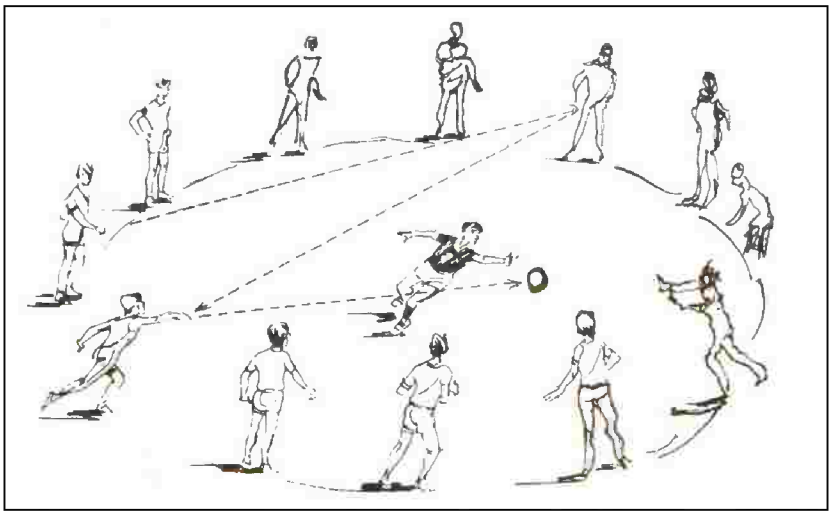
قواعد اللعب : إذا لمس لاعب الوسط الكرة تعتبر قنصة.

يجب أن يكون اللعب باليدين فقط.

لا يجوز مناولة الكرة عاليا، بل يجب أن تكون بمستوى اللاعب.

فترة الفعالية ١٥ دقيقة

اللاعب الذي لم تُلمس كرته يعتبر بطل اللعبة.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٦٦، نقلاً عن :

Werner vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer ،Raimund Koch; Sch ulung Hallen-Hand ballbund, Verlag Bartels and wernitz Kg. Berlin. Munchen. Frankfurt - M. 1973 p.35

ترويح مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

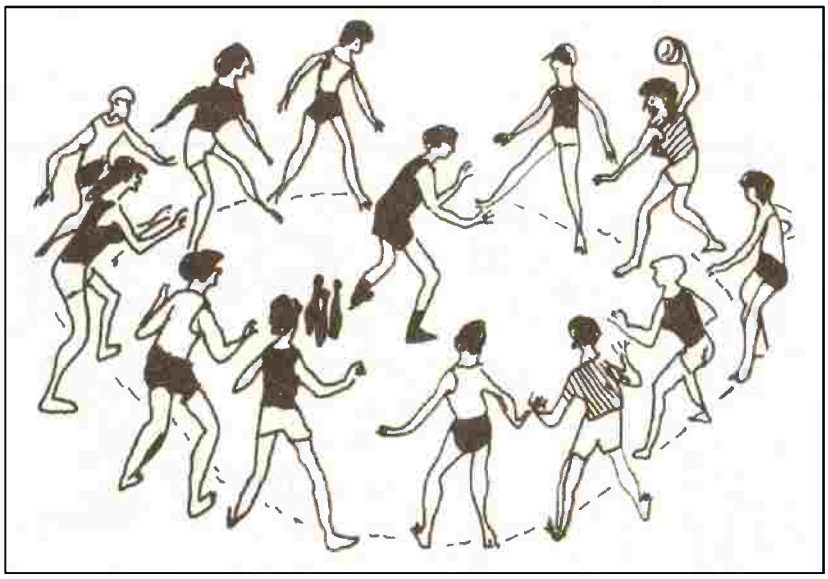
اسم الفعالية : **الدفاع عن الشاخص**

المستلزمات : كرة يد واحدة وثلاثة شواخص (قناني ماء بلاستيكية فارغة)

التفاصيل : دائرة يتراوح قطرها ١٠ أمتار، يوضع في وسطها ثلاثة شواخص. ينتشر اللاعبون حول محيط الدائرة، ويُختار أحدهم للدفاع عن الشواخص. عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بمناولات بين اللاعبين، حيث ينتهز الفرصة أحدهم لتصويب الكرة نحو الشواخص لإسقاطها، بينما يحاول اللاعب الذي يقف في وسط الدائرة الدفاع عنها بمحاولة قطع الكرات وصدها. وتستمر اللعبة حتى تسقط الشواخص الثلاث.

قواعد اللعب :

- اللاعب الذي تصد أو تقطع كرته يخرج من اللعب وتسجل نقطة للاعب الوسط
- يتم اختيار اللاعب الذي يسقط الشاخص الثالث للقييام بدور المدافع. ولا يجوز تكرار دخول اللاعب نفسه للدائرة مرتين. - - عند انتهاء جميع اللاعبين من دخولهم الدائرة تحسب نقاط كل لاعب لتحديد بطل الدائرة.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٦، نقلاً عن :Siegfried Rauch، 100 kleine spiele sporverlag Berlin 1971، P.35.

اسم الفعالية : **الدلووالكرة**

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : دلو + مضرب تنس + كرة تنس

التفاصيل :

يقف أحد اللاعبين فوق الدلو ومعه مضرب التنس. يقف بقية اللاعبين حوله على شكل قوس دائرة وعلى بعد ٤ أمتار منه. يعطى أحدهم كرة تنس.

يحاول كل فرد إصابة الدلو بالكرة، وعلى اللاعب الذي فوقه أن يدافع عن الدلو بالمضرب فيمنع إصابته بالكرة.

إذا أصاب أي لاعب الدلو فإنه يحل مكان اللاعب الذي هو فوق الدلو وفشله من رد الكرة. وهكذا تستمر اللعبة لفترة ١٠ دقائق أو أكثر.

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

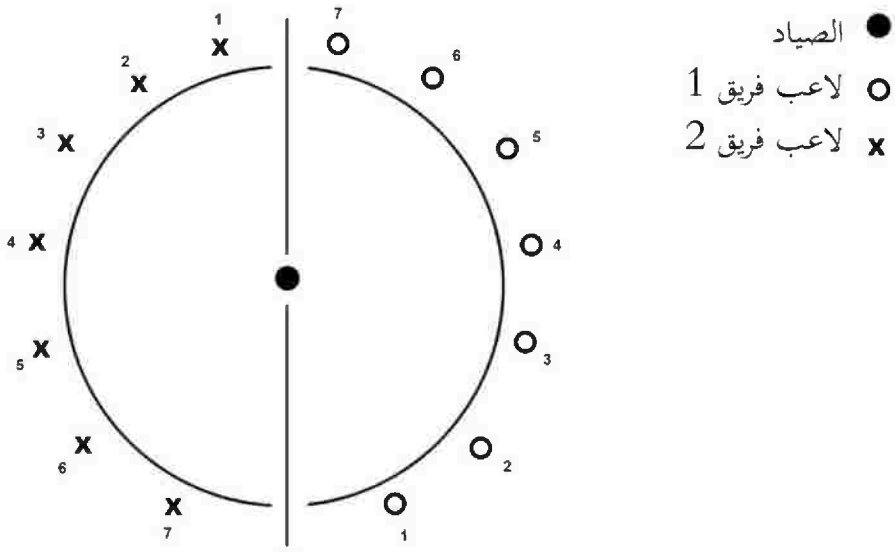
اسم الفعالية : الصياد

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

يقسم الصف إلى قسمين، وكل قسم يشكل نصف دائرة وله أرقام متسلسلة تبتدأ من جهة يمين كل فريق. يقف أحد الطلاب في وسط الدائرة يمثل (الصياد).

عند الإشارة.... ينادي المعلم رقمًا ما.. يسرع الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم بتبادل أماكنهما بدون من أن يتمكن الصياد بلمس أحدهما قبل الرجوع إلى مكانه، وفي حالة تمكن الصياد من لمس أحدهما فيكون هو الصياد.



ترويح مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : **العساكر والحرامية**

العمر : ٩ سنوات فأكثر

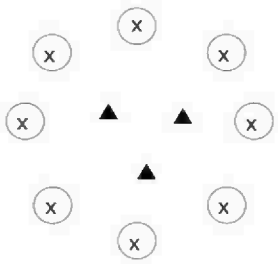
المستلزمات : كيس حبوب

التفاصيل : ينتخب ثلاثة لاعبين من المشتركين ويطلق عليهم اسم (العساكر). تقف بقية الأفراد في دوائر صغيرة على شكل دائري بحيث تكون المسافات بين الدوائر الصغيرة متساوية ويطلق على من بداخلها اسم (الحرامية) ويعطى لأحدهم كيس الحب وهو يمثل (الجوهرة).

عند الإشارة.... يحاول الحرامية المحافظة على الجوهرة بأن يتبادلونها في أي اتجاه دون أن يخرجوا من الدوائر الصغيرة. يحاول (العساكر) الحصول على الجوهرة وذلك : ١ـ بلمس الحرامي الذي بيده الجوهرة قبل قذفها ٢ـ بالتقاطها من الأرض عند سقوطها ٣ـ بمسك الجوهرة أثناء تبادلها

اذا استطاع أحد العساكر الحصول على الجوهرة بإحدى الطرق السالفة الذكر ابدل مكانه مع ذلك اللاعب.

تستمر اللعبة على هذا النحو لمدة لا تزيد عن ربع ساعة.



دائرة قطرها ١ متر

العساكر ▲

الحرامية X

---

* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

ترويح مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

اسم الفعالية : **الكراسي الموسيقية**

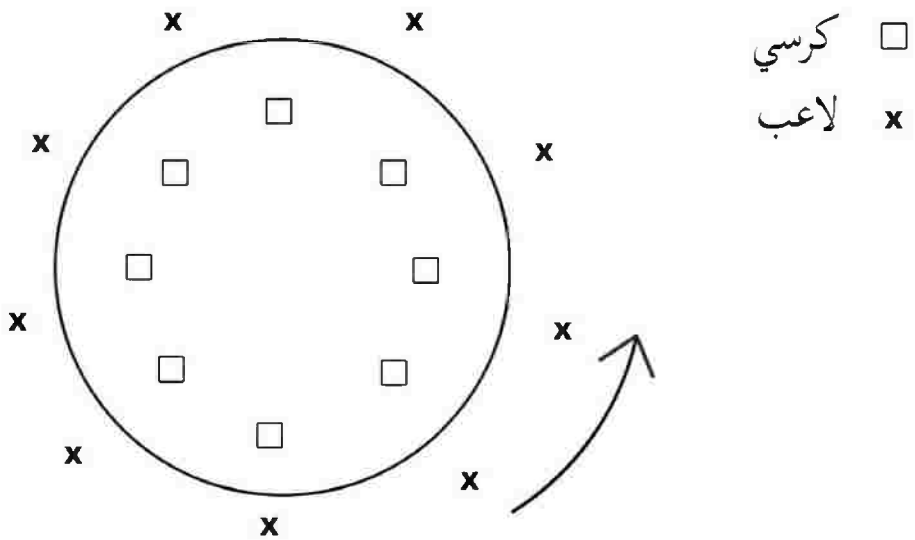
العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : كراسي عدد ٨ (يمكن زيادتها أو نقصانها)

التفاصيل :

توضع الكراسي على هيئة دائرة (ويفضل رسم دائرة تبعد عن محيط الكراسي بحدود ٢ متر)..... يكون عدد المشاركين بزيادة لاعب واحد من عدد الكراسي.

عند الإيعاز.... تبدأ اللعبة بعزف موسيقي أو قرع طبل أو دف، حيث يقوم المشاركون بالجري والدوران من خارج محيط الدائرة وباتجاه محدد. وعند وقف العزف الموسيقي يسرع المشاركون بالجلوس على الكراسي، وفي هذه الحالة سيحرم أحد المشاركين من الفعالية لكونه لم يفلح بالجلوس على كرسي، وكذلك يستبعد كرسي واحد. ويستأنف السباق بالعزف الموسيقي مرة ويتوقف مرة أخرى وهكذا ولكل مرة يخرج فيها أحد المشاركين ويستبعد كرسي واحد.. تتكرر الفعالية ولمرات عدة حتى يبقى آخر لاعب ويكون هو الفائز.



اسم الفعالية : **الكرة البينية**

العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

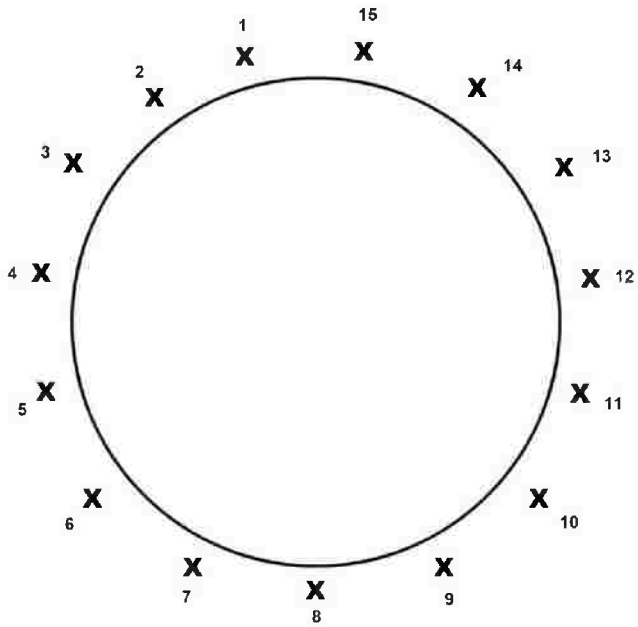
المستلزمات : كرة خفيفة / عدد ٢

التفاصيل :

يشكل اللاعبون دائرة واسعة يتباعد الواحد عن الآخر بحدود ١ متر وبعدد فردي لعدد اللاعبين.

عند الإشارة..... تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بصورة دائرية عكس عقرب الساعة، من اللاعب رقم ١ إلى رقم ٣، ثم ٥... لحين أن تصل إلى اللاعب ١٥ فإنه يناولها إلى رقم ٢، ٤، ٦... وهكذا (أي ترك لاعب واحد لكل مرة).

وتشدد اللعبة أكثر حماسًا عندما تستعمل كرتان خلال اللعبة، ويجب ملاحظة اتجاه تمرير الكرة وخصوصًا عند الاستلام.



اسم الفعالية : **الكرة الدائرية**

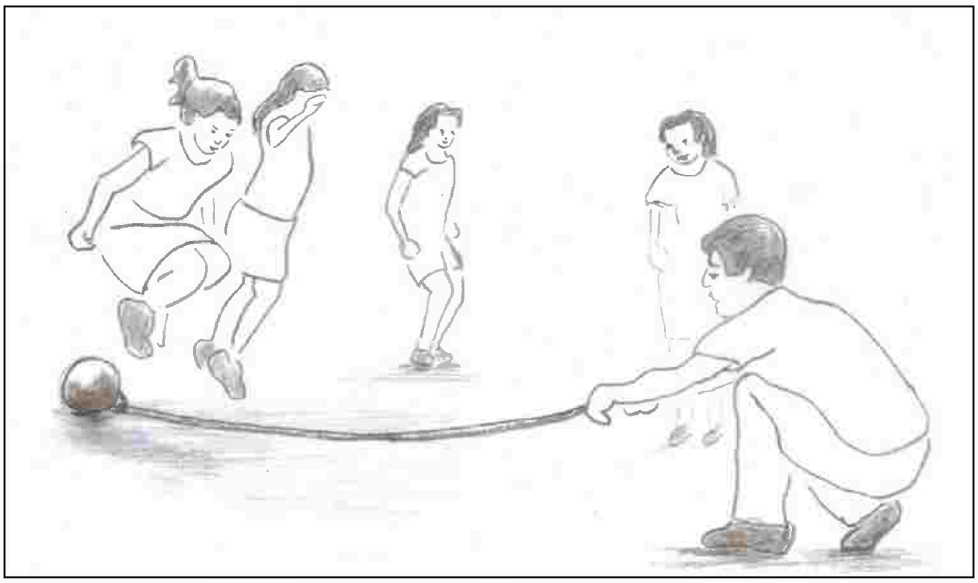
العمر : ٨ سنوات فما فوق

المستلزمات : كرة بحجم كرة اليد تغلف بسيم مشبك (يستعمل لعمل أقفاص الدجاج). ويتم عمل حلقة لربطها مع حافظة مفاتيح ذات الدوران المحوري ليسهل حركة الكرة مع الحبل، ويربط حبل طوله ٢ متر من النهاية الأخرى مع حافظة مفاتيح أخرى، لتربط بحبل طوله ٢ متر.

التفاصيل : ترسم دائرتان خارجية نصف قطرها بحدود ٣ متر، ودائرة داخلية صغيرة نصف قطرها ٢ متر. يجلس المعلم في وسط الدائرة الدائرة الداخلية يحيطه عدد من الطلاب يقفون عند الدائرة الخارجية. ويبدأ المعلم بتدوير الكرة باستعمال كلتا يديه بصورة متناوبة لكي تكمل الكرة دورانها لمرة أو لمرتين.

وعند الإشارة... يدخل الطلاب الدائرة الداخلية الصغيرة ويبدأون بالوثب (القفز) من فوق الحبل. والذي يفشل بالقفز لمرتين يخرج من السباق.

ملاحظة : في البداية يكون عدد الطلاب اثنين ثم يزداد تدريجيًا..



ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : **المرور من تحت العصا**

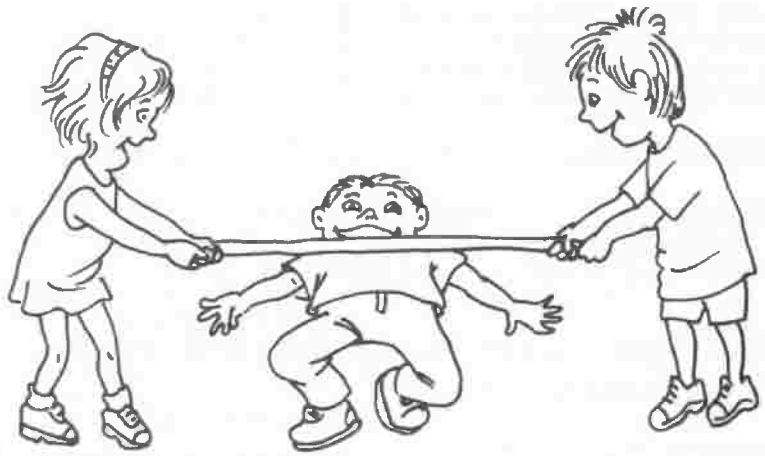
العمر : ٦ سنوات فما فوق

المستلزمات : عصا مكناسة

التفاصيل : لاعبان يحملان العصا من طرفيها وبمستوى الصدر.

يقف المشاركون على شكل قاطرة خلف العصا. تصاحب هذه اللعبة الموسيقى الإيقاعية أو بدونها وقد يعوض عنه التصفيق الإيقاعي الرتيب.

عند الإيعاز.... يبدأ المشاركون بالمرور من تحت العصا في وضع الانثناء إلى الخلف حيث يكون الرأس والظهر على شكل قوس والقدمان تنتقلان بالتعاقب للأمام. وكل مرة ينتهي الجميع من المرور من تحت العصا تنخفض فيها العصا بمقدار ١٠ – ١٥ سم حيث يتعذر على بعض المشاركين من المرور من تحتها لحين بقاء آخر لاعب ويسمى بطل اللعبة.



Debra Wise–Great Big Book of Children's Games. McGraw-Hill New York 1976

اسم الفعالية : **الهنود الحمر والكاوبوي**

العمر : ٨ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : يُختار لاعبان اثنان من المشاركين ويطلق على كل واحد منهما (الكاوبوي)، وأما باقي المشاركين يُطلق عليهم (الهنود الحُمر).

ترسم دائرة قطرها ٣ متر في منتصف ساحة اللعب، وتُسمى (المعتقل).

ينتشر الهنود الحمر داخل محيط الملعب، وأما الكاوبوي فيكون أحدهما حارس للمعتقل وآخر مهمته مطاردة الهنود الحمر والقبض عليهم (ملامستهم) وإيداعهم المعتقل، في حالة تواجد أي شخص من الهنود الحمر داخل المعتقل (الدائرة)، يحاول بقية زملائه الإفراج عنه وتحريره من الأسر وذلك بمراوغة الحارس الكاوبوي لتكملة اللعبة.

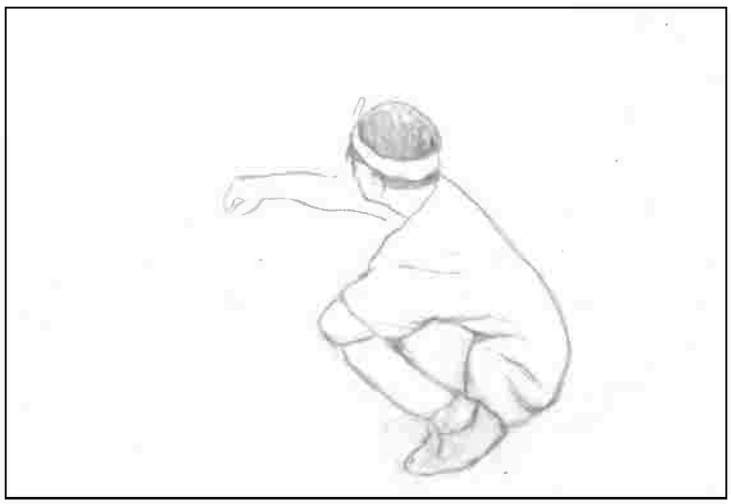
شروط اللعبة : ـ لايحق لأي لاعب اجتياز الدائرة (المعتقل) عدا الحارس.

ـ اللاعب الذي يقبض عليه يجلس على قدميه وإحدى ذراعيه ممدودة.

ـ يجوز تبادل لاعبي الكاوبوي أدوارهم.

ـ مدة اللعب بحدود ٣ دقائق لكل مرة حتى يتم تغيير لاعبي الكاوبوي.

ـ الثنائي الذي يعتقل أكثر عدد من اللاعبين يعتبر هو الفائز.



ترويح مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

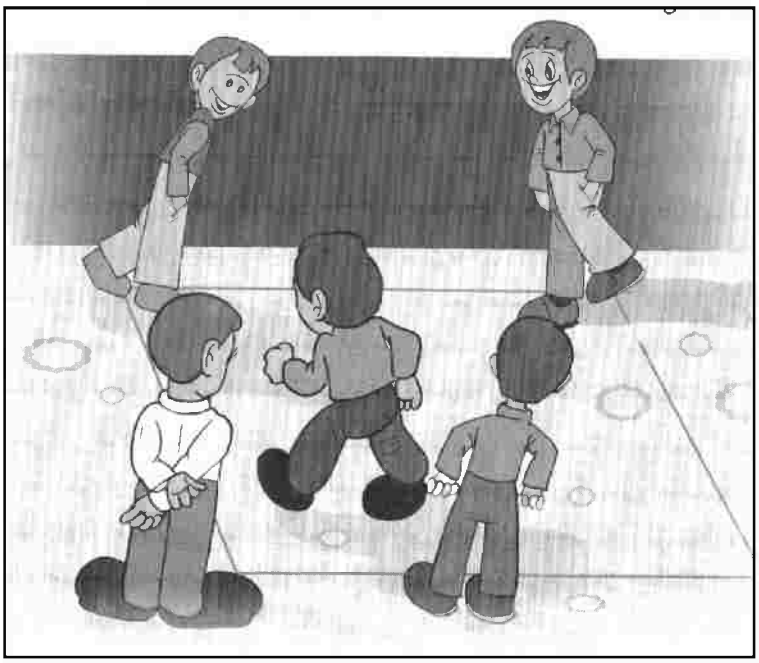
اسم الفعالية : **لعبة الزوايا**

العمر : ٨ ـ ١٣ سنة

التفاصيل :

يقسم الصف إلى مجموعات، وكل مجموعة تتكون من خمسة لاعبين. ترسم مربعات بطول ضلع كل منها ٤ متر على عدد المجموعات. كل مجموعة يقف أفرادها عند زوايا المربع عدا لاعب واحد يقف في الوسط.

عند الإيعاز.... يتبادل اللاعبون الأربعة بتبادل المراكز فيما بينهم، وفي هذه الأثناء يحاول لاعب الوسط أن يسبق إلى مكان أحدهم ويحتله. فإن تمكن من ذلك، يحل مكان اللاعب الذي فشل، وهذا اللاعب يصبح هو لاعب الوسط. وتستمر اللعبة كما شرح آنفًا وهكذا...



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : سقوط الجسر

العمر : ٩ – ١٤ سنة

التفاصيل : تُرسم دائرة قطرها ٦ أمتار تقريبًا. زوجان من اللاعبين يشكلان بمثابة جسرين أحدهما للجانب الأيمن من الدائرة والآخر عند جهة اليسار، وأياديهما مرفوعة للأعلى ومتشابكة ليسمح مرور بقية اللاعبين من أسفلهما.

عند الإيعاز... يسير اللاعبون حول الدائرة بمسافات متباعدة الواحد عن الآخر وفق إيقاع يؤديه المعلم بواسطة عصا مع دف (أو قطعة معدنية) وعند وصول أي لاعب لأي جسر يتوجب عليه المرور من تحت الأيادي المتشابكة، وعندما يتوقف المعلم عن الإيقاع بضربة قوية نوعًا ما متزامنًا مع صوت صفارته... يتم خفض الأيادي لكي يقتنصوا أي لاعب يمر في حينها من داخل الجسر. ونتيجة لذلك سوف يشكل جسر ثالث من اللاعبيّن الذين تم اصطيادهما. وتستمر الفعالية بالسير حول الدائرة والمرور من خلال الجسور، وكل مرة يوقف المعلم الإيقاع مع إطلاق صفارته يتم اقتناص عدد من اللاعبين وبدورهم يشكلون جسورًا أخرى وهكذا... وعند نهاية الوقت المحدد يعلن عن فوز من تبقى من اللاعبين.

*Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 42

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق.

نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

ترويح مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

اسم الفعالية : **لمس الثعبان**

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

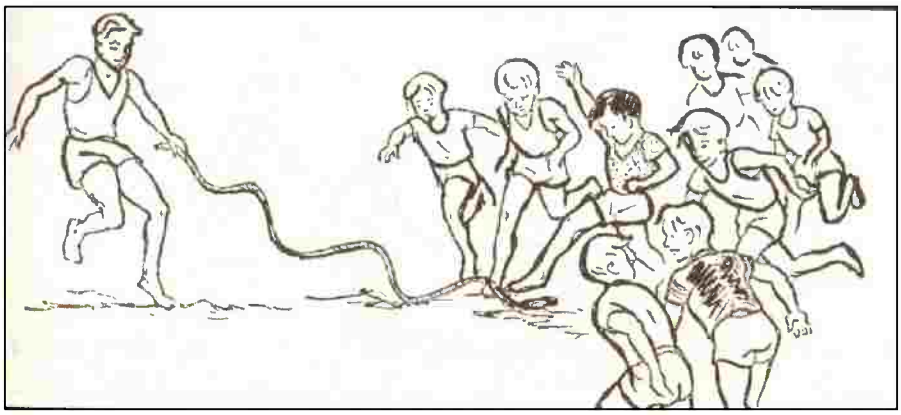
المستلزمات : حبل طوله ٣ متر، ساعة توقيت

التفاصيل : يُختار أحد اللاعبين بطريقة القرعة لمسك الحبل. ويقف اللاعبون على مسافة خمسة أمتار منه.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الذي بيده الحبل ويجري وراءه بقية اللاعبين محاولين لمس الحبل بالقدمين، بينما يقوم حامل الحبل بتحريك الحبل في عدة اتجاهات وسحبه ودفعه حتى لا يتمكن اللاعبون من لمسه. واللاعب الذي يستطيع وضع إحدى القدمين على نهاية الحبل بقصد إفلاته من يد اللاعب الممسك بالحبل، يقوم هو بمهمة مسك الحبل والجري به.

قواعد اللعب :

لتحديد بطل هذه اللعبة، يحسب الزمن الذي يستغرقه كل لاعب بالاحتفاظ بالحبل ويعتبر فائزًا إذا تمكن اللاعب من إبقاء الحبل بيده مدة أطول من زملائه.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٣٠٩، نقلاً عن:

Dobler ‹H.: Kleine spiele ‹volk u wissen verlag. Berlin. 1973‹Abb.41

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : **لعبة لمس الهدف**

العمر : ٩ – ١٢ سنة

المستلزمات : كرة خفيفة بحجم كرة القدم

التفاصيل : يُرتب اللاعبون على شكل دائرة مع ترك مسافة ١ متر بين لاعب وآخر، يتم اختيار أحد اللاعبين (القدوة) ليتوسط الدائرة حاملاً الكرة بيديه. ترسم في منتصف دائرة وقوف اللاعبين دائرة صغيرة قطرها ٣٠ سم تقريبًا.

عند الإيعاز.... يقوم اللاعب (القدوة) الموجود في وسط الدائرة برمي الكرة بخفة نحو أي لاعب في الدائرة فليكن اللاعب (س). يقوم اللاعب (س) بمسك الكرة ووضعها حالاً عند الدائرة الصغيرة ويسرع بمطاردة اللاعب (القدوة). فإن تمكن لاعب (القدوة) من لمس الكرة قبل أن يمسك به يعتبر ناجحًا ويقف عند الدائرة. يحل اللاعب (س) مكان اللاعب القدوة في وسط الدائرة. أما إن تمكن اللاعب (س) من مسك اللاعب القدوة قبل أن يلمس الكرة عاد لاعب (القدوة) ليتابع اللعبة من جديد، وهكذا...

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

ترويح مدرسية ـ كشفية

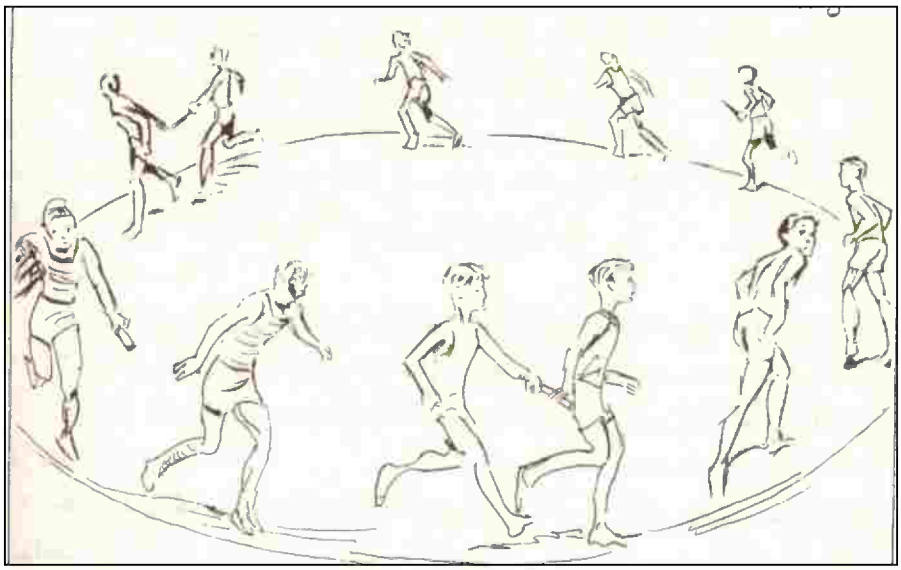
اسم الفعالية : **البريد الدائري**

المستلزمات : ٤ عصي بريد

التفاصيل : عدد اللاعبين ١٢ لاعبًا ـ دائرة قطرها ١٠ أمتار

طريقة اللعب : يقف اللاعبون حول الدائرة بمسافات متساوية ويعطى للاعبين رقم ١، ٤، ٧، ١٠ عصا بريد.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بالجري حول الدائرة وتسليم اللاعب الذي أمامه العصا، واللاعب الذي تصل إليه العصا ولا زالت العصا الأخرى بيده، يلمس بالعصا من قبل اللاعب الذي وراءه، وبخرج من اللعب. وذلك لزيادة حماس اللاعبين، وتستمر اللعبة حتى يبقى لاعبان، يعتبران بطلا اللعبة.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٤٩ ، نقلاً عن : IN DER KARL KOCH : METHODISCHE UBUNGSREIHEN LEICHTATHLETIK VERLAG KARL HOFMANN. SCHORNDORF BEI STATTGART. Band 9 1974 p.44

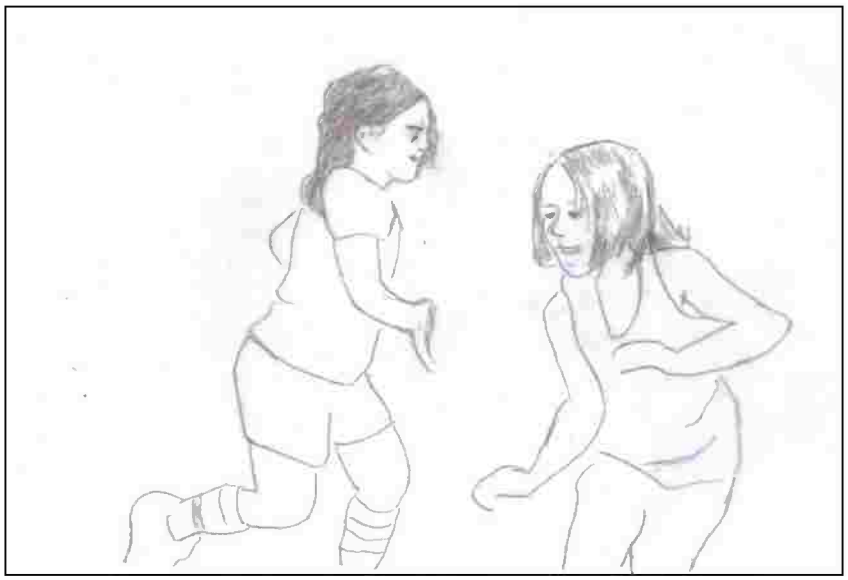
ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

اسم الفعالية : **الصياد الذكي**

العمر : ٨ – ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر اللاعبون في الساحة، يحدد المعلم أحد الطلاب ليكون هو الصياد، وعند البدء يحاول الصياد مطاردة بقية الطلاب لغرض لمس أي واحد منهم ليصبح هو الصياد الذي بدوره يبدأ بالعد ١،٢،٣ ثم يقوم بمطاردة بقية الطلاب، وهكذا...



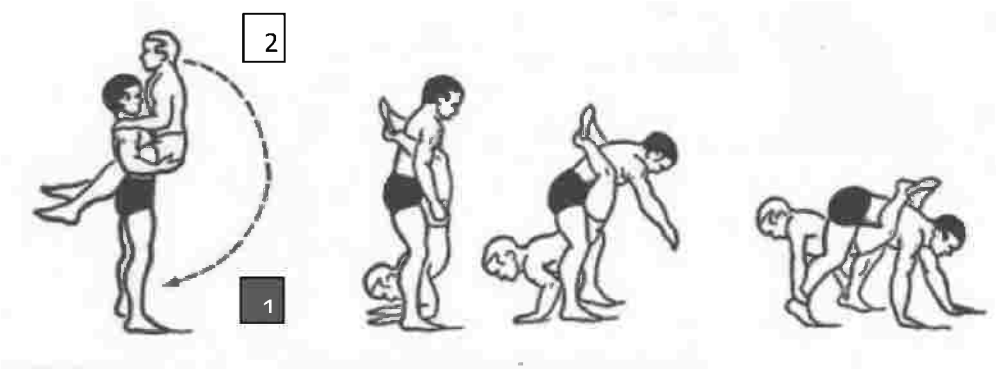
ترويح مدرسية ـ كشفية

اسم الفعالية : **مشية الفيل** The Elephant Walk

العمر : ١٤ ـ ١٨ سنة

التفاصيل :

- اللاعب ١ يحمل اللاعب ٢ من منطقة الورك.
- اللاعب ٢ واضعًا كفا يديه على كتف اللاعب ١ ويلف ساقيه خلف جسمه.
- اللاعب ٢ ينحني للخلف ليدخل بين ساقي اللاعب ١ واضعًا يديه على الأرض.
- اللاعب ٢ يبقي ساقيه ملتفتين حول جسم اللاعب ١.
- اللاعب ١ يثني جسمه للأمام ليضع يديه على الأرض وذراعيه مستقيمتين.
- اللاعب ٢ يمسك كاحلي قدمي اللاعب ١ مع بقاء ساقيه ملتفتين حول ظهره.
- يبدأ اللاعبان بالمشي من جهة اللاعب ١.



---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 34.

ترويح مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

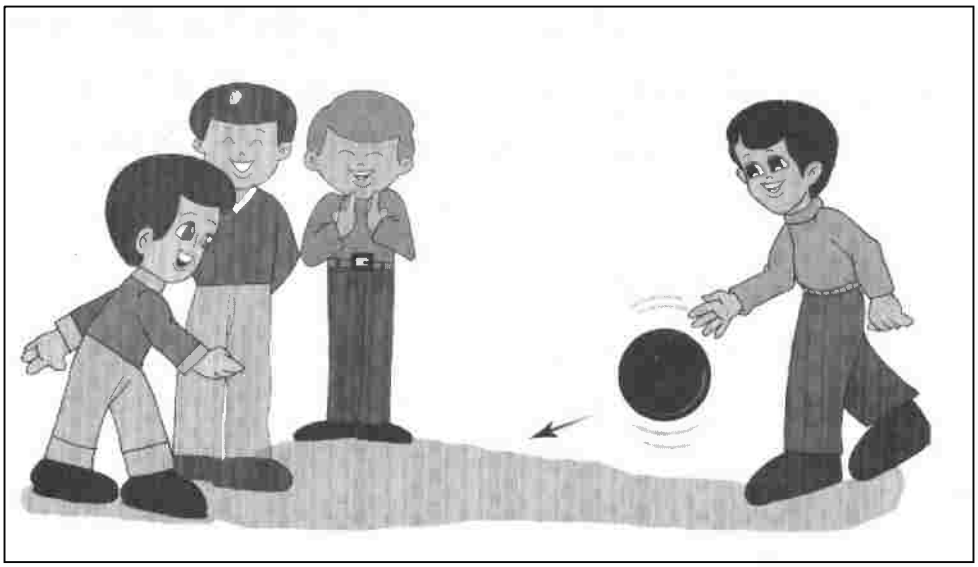
اسم الفعالية : **الدحلة (البولنك)**

العمر : ٨ ـ ١٠ سنوات

المستلزمات : كرة قدم أو مايشابهها لكل مجموعة

التفاصيل : يقسم الصف إلى عدة مجموعات، وكل مجموعة تضم حوالي ٥ لاعبين. كل مجموعة تقف أمام خط مستقيم بضم القدمين وترك مسافة بحدود ٧٠ سم الواحد عن الآخر، عدا لاعب (الوسط) يقف عند خط يبعد بمسافة ٤ متر عن خط وقوف مجموعته. كل لاعب يُعطى له رقم متسلسل يبدأ من لاعب الوسط الذي بداخل الدائرة رقم ١، وهكذا...

عند الإيعاز... يدحرج اللاعب رقم ١ الكرة وهو في حالة انحناء في جسمه باتجاه لاعبي مجموعته لغرض إصابة أحدهم، فإن تمكن من ذلك يمنح نقطة له، وينضم إلى مجموعته حيث يحل مكانه اللاعب رقم ٢. وتستمر اللعبة حيث يفوز اللاعب الذي له أكثر نقاط.



* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

اسم الفعالية : **الدفاع عن الفريسة**

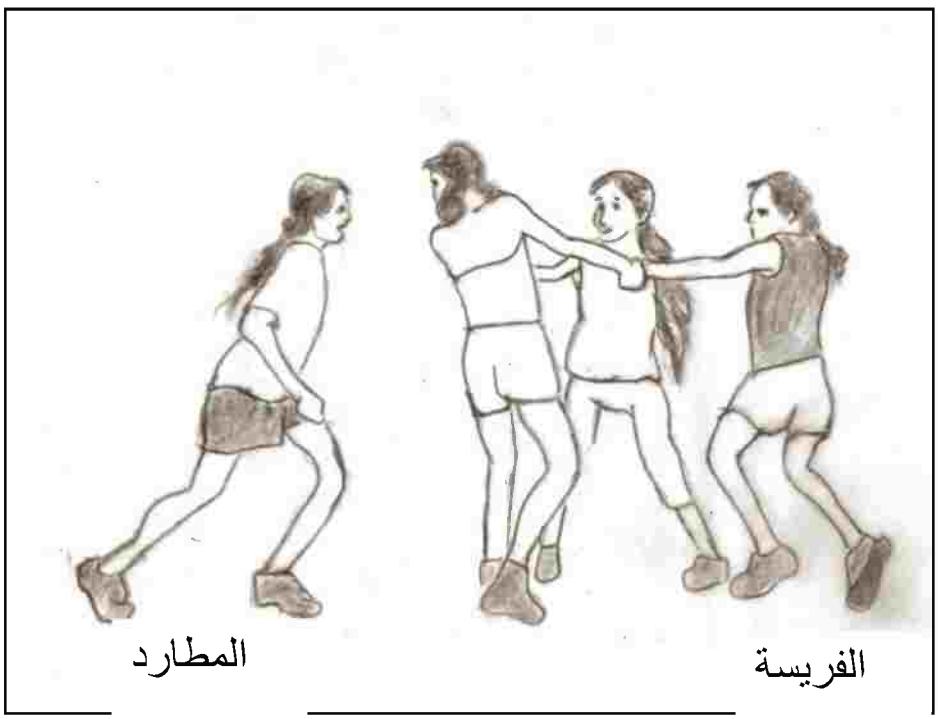
العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى مجاميع تتكون كل مجموعة من ٤ طلاب.

يحدد لكل مجموعة طالب يدعى (المطارد)، وطالب آخر (الفريسة).

يشكل (الفريسة) مع طلاب اثنين يحيطون به بمثلث مترابط.

عند الإشارة... يحاول (المطارد) لمس (الفريسة) ولكنه يواحه بالتصدي من قبل الطالبيّن الاثنين ويعيقانه من لمس (الفريسة) وذلك بتغيير اتجاهات حركتهما. أما في حالة لمس (المطارد) إلى (الفريسة) فيحل الواحد مكان الآخر. علمًا يجب أن تحدد فترة زمنية لكل محاولة.



اسم الفعالية : **الصياد الأمريكي (الكاوبوي)**

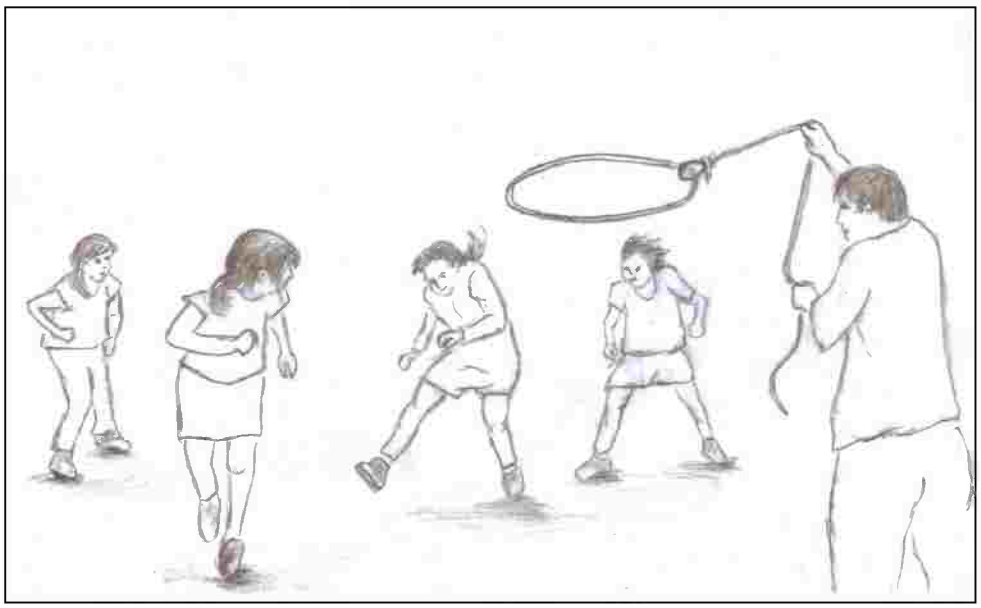
العمر : ٦ سنوات فما فوق

المستلزمات : طوق (هيلاهوب) + حبل طوله ١,٥ متر

التفاصيل : يُربط الحبل بالطوق. يُحدد محيط الملعب وينتشر الطلاب بداخله.

عند الإيعاز... يحاول المعلم اقتناص أقرب اللاعبين وذلك بمحاولة إدخال الطوق حول جسم اللاعب من فوق رأسه ويصطاده. والطالب الذي يتم اصطياده لمرتين يخرج من اللعبة.

وتستمر هذه الفعالية بحدود ١٠ دقائق.



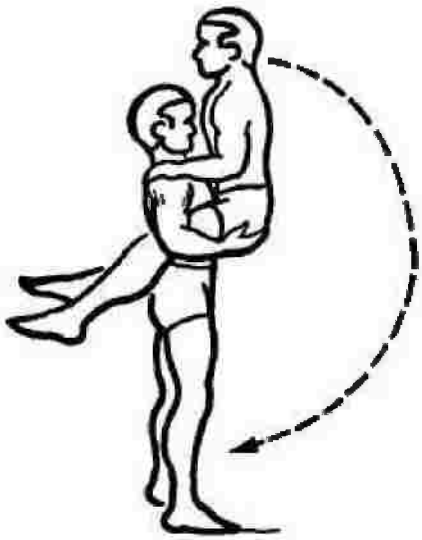
اسم الفعالية : **مشية القرد** The Monkey Walk

العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل : هذه الفعالية تتطلب لاعبين مميزين بلياقتهما البدنية ويكون أحدهما أخف وزنًا من الآخر. لكي يتمكن اللاعب الأساس (١) من رفع زميله الذي هو أقل وزنًا (٢). يرفع اللاعب (١) زميله من الأسفل ومن تحت الورك. يستند اللاعب (٢) بيديه على كتف اللاعب (١) ويلف بساقيه الواحدة فوق الأخرى.

يحرر اللاعب (٢) يديه محاولاً إدخال رأسه وصدره بين أرجل اللاعب (١) ويمسك بكاحليه ويبقي ساقيه ملتفتين حول ظهر زميله. أما اللاعب (١) فإن ذراعيه تكونان ممدودتين ومستندتين على الأرض، فعند ذلك يتحرك اللاعب (١) للأمام ويتبعه اللاعب (٢) ممسكًا بكاحلي اللاعب (١) مع إعطاء مرونة في الحركة.

٢



A ١

٢ ١ B

---

www.tumbling- and-cheerleading.com

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 34.

ترويح مدرسية – كشفية - اجتماعية

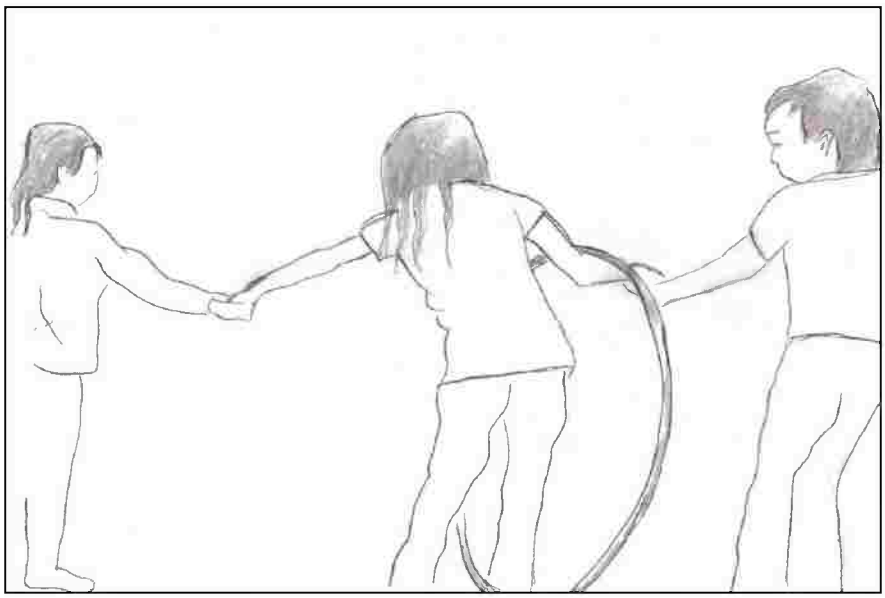
اسم الفعالية : **تمرير الطوق حول الجميع**

العمر : ٩ – ١٨ سنة

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب)

التفاصيل : يقف طلاب الصف على شكل دائرة متماسكي الأيدي لبعضهم البعض، يكون الطوق عند ذراعي أحدهما.

عند الإيعاز..... يحاول كل طالب تمرير الطوق، وذلك بإدخال قدميه الواحدة تلو الأخرى تم يتبعهما الجذع والرأس حيث ينتقل الطوق إلى الطالب الواقف لجنبه وهكذا.... ويمكن إضافة طوق آخر إذا كان عدد الطلاب أكثر من ١٢ طالبًا.



ترويح

اسم الفعالية : **مناولة الكرة بين الهولاهوب**

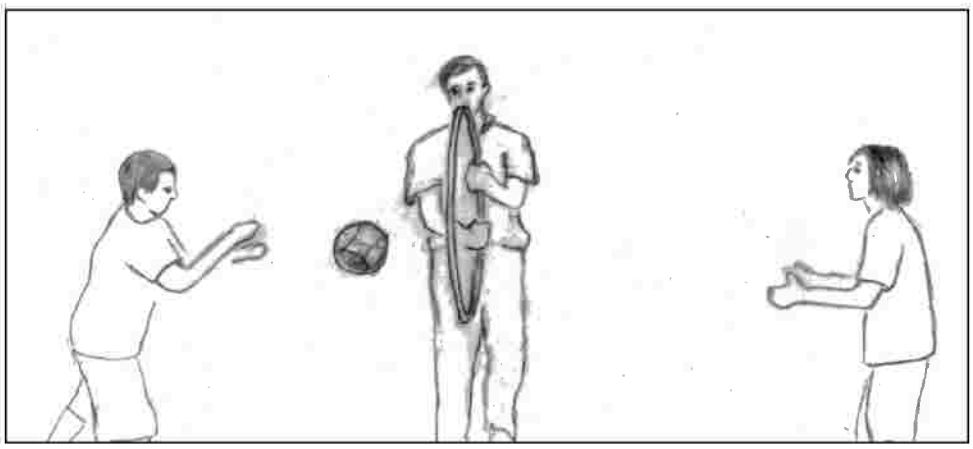
العمر : ٩ ــ ١٤ سنة

المستلزمات : كرة + هولاهوب (وفق ما هو متوفر)

التفاصيل : يُقسم المشاركون إلى مجاميع ثلاثية.

يقف أحد المشاركين في الوسط حاملاً الهولاهوب (الطوق البلاستيك) بيديه الاثنتين، ويقف الطالبان الآخران على مسافة ٢ متر لكل جهة (يمينًا ويسارًا) من الهولاهوب. يحمل أحدهما الكرة بيديه.

عند الإشارة.... يناول الطالبان الواقفان على جانبي الهولاهوب الكرة لتمريرها وسط الهولاهوب وبمستوى ارتفاعات مختلفة، تتكرر المناولات ١٠ مرات لكل واحد حتى يتم التغيير بينهما وبين المجموعات الأخرى.



ترويح

اسم الفعالية : جر الحصن

العمر : ٦ ـ ٧ سنوات

المستلزمات : عصا أو انبوب معدني بطول يقارب ١ متر + حبل بطول ٢ متر

التفاصيل : يُربط طرفا الحبل بنهايتي العصا... يحدد خط بداية وآخر للنهاية. يختار المعلم طالبين ٢ لكل مرة ويدخلان داخل الحلقة مع وضع حافة العصا عند منطقة البطن ومسك العصا بكلتا يدي الطالبين (أشبه بالحصن).

عند الإيعاز.... يقوم الطالبان بسحب المعلم للأمام من عند خط البداية، وأما المعلم فإنه يتظاهر بمقاومة السحب قليلاً قليلاً حتى وصول الطالبين إلى خط النهاية. وتتكرر الفعالية لطالبين آخرين وهكذا...